„DIAMANTUL TEHNICII“ trebuie șlefuit cu migală în antrenamentele individuale

Prof. ION VOICA, asistent la I.C.F.

Antrenamentul individual reprezintă o metodă indispensabilă în pregătirea fotbaliștilor de performanță. Observațiile cuprinse în materialul publicat de conf. N. Roșculeț, ca și cele ale noastre, atestă o stare de lucruri anormală în metodica actuală de pregătire a echipelor românești. **Se neglijează aproape total antrenamentele individuale pentru perfecționarea continuă a tehnicii jucătorilor.** Această anomalie prejudiciază grav calitatea fotbalului nostru, deoarece în antrenamentele colective ponderea perfecționării tehnicii individuale este în mod obiectiv scăzută.

Antrenamentele colective asamblează echipa

Antrenamentele colective durează aproximativ 90—100 minute. Durata și intensitatea lucrului sînt determinate de necesitatea modelării antrenamentelor în funcție de condițiile jocului. În decursul lor, atenția antrenorului se îndreaptă, firește, spre rezolvarea sarcinilor strîns legate de conținutul jocului, deci în primul rînd spre asigurarea unei pregătiri fizice, tactice și tehnice în concordanță cu jocul. Dacă la acestea mai adăugăm și obligația rezolvării altor sarcini curente, ca cele legate de tactica individuală, jocul pe fază, tactica specială, individualizare, pregătire psihologică etc., atunci avem tabloul complet al unui antrenament colectiv.

Deci cantitatea de lucru afectată perfecționării tehnicii individuale este redusă și total insuficientă în timpul antrenamentelor colective. Săptămînal, un jucător care activează în categoria A, participă la 3 antrenamente colective (cca. 300 de minute) și la două jocuri (180 minute), dintre care unul amical, sau la patru antrenamente colective și un joc oficial. Trebuie să recunoaștem că totalul timpului afectat antrenamentului într-un ciclu săptămînal de cca. 8 ore (300'+180') este cu totul insuficient ținînd cont de progresul fotbalului mondial. De aceea antrenamentul individual trebuie să-și ocupe locul meritat, cerut cu insistență de practica actuală, întrucît îi ajută în mod efectiv pe jucători să-și perfecționeze tehnica în permanență. **Două, trei sau patru antrenamente individuale pe săptămînă cu o durată de cca. 60 minute fiecare, ar lichida într-un viitor nu prea îndepărtat deficitul de tehnică al unor jucători și ar pregăti mai bine generațiile tinere.**

În timpul lucrului individual, jucătorul (antrenorul poate fi prezent sau nu), execută un număr de repetări ale unor procedee tehnice simple sau complexe într-un ritm mediu în care se urmărește siguranța și precizia execuției. Nu intervine deci în mod obligatoriu conjugarea acestor procedee cu condițiile jocului, adaptarea lor asigurîndu-se în antrenamentele colective. Antrenorul indică în acest sens intensitatea cu care se lucrează întrucît el trebuie să fie atent la dozarea generală a efortului. Mijloacele pentru perfecționarea tehnicii individuale sînt create, de regulă, de către antrenor. **Aceasta însă nu împiedică cu nimic jucătorul să-și valorifice și el cunoștințele acumulate la antrenamente prin crearea unor noi exerciții.**

Pregătirea tehnică — una dintre marile îndatoriri ale adevăratului fotbalist

Exagerarea răspunderii antrenorului în domeniul tehnicii individuale a jucătorilor a fost una dintre cauzele care a determinat comoditatea fotbaliștilor noștri. Desigur, preocuparea antrenorului pentru asigurarea mijloacelor perfecționării tehnicii nu va dispare, dar el are în primul rînd datoria să integreze tehnica jucătorilor în condițiile de joc, ceea ce de fapt se realizează la antrenamentele colective. De aceea jucătorii noștri trebuie să înțeleagă necesitatea antrenamentelor individuale ca factor prim în cizelarea tehnicii lor. Exemplele oferite de fotbaliștii din alte țări cît și de experiența marilor noștri jucători, sînt edificatoare. Numai repetarea de sute și de mii de ori, a diferitelor procedee tehnice duce la măiestrie. Preocuparea pentru perfecționarea continuă a tehnicii individuale este o cerință de prim ordin.

Una dintre cerințele fotbalului nostru este de a fi la curent cu progresele tacticii pe plan mondial și de a adapta ce ni se potrivește în funcție de particularități. Dar aceasta se poate realiza în timp util numai pe fondul unor exerciții tehnice corespunzătoare. **Tehnica, este verigа fundamentală care determină creșterea nivelului de joc. Numai după ce aceasta ajunge la un nivel superior, cel puțin egal cu progresul tacticii, se poate vorbi de o aplicare corespunzătoare a noului.** Astfel, contradicția dintre noul nivel de dezvoltare a tacticii și „vechea tehnică“ nu poate fi înlăturată. De aceea la noi în țară, anumite tactici, avansate, la un moment dat au fost însușite lent datorită tehnicii neadecvate. Factorii de răspundere ai fotbalului nostru trebuie să ia toate măsurile pentru a trezi interesul jucătorilor în direcția perfecționării tehnicii prin antrenamente individuale.

SPECIALIȘTII AU CUVÎNTUL

„PROGRESUL ÎN FOTBAL“

AZI VORBEȘTE HELENIO HERRERA

„Progresul în fotbal“. Acesta este titlul unei cărți inedite care va apare în luna aprilie la München (R.F.G.) și va trata problemele fotbalului modern.

Acest manual de specialitate, de o înaltă valoare tehnică, este inedit pentru că problemele actuale ale fotbalului nu sînt dezbătute de un singur specialist, ci DE MAI MULȚI ANTRENORI cu „vechi state de servicii“, care se bucură de o recunoscută reputație mondială: **Helenio Herrera, Sepp Herberger, Albert Batteux, Matt Busby** și mulți alții.

În rîndurile de mai jos publicăm prima parte din suita problemelor privid progresul în fotbalul modern, pe care le dezbat acești antrenori. Cuvîntul inaugural îl are celebrul antrenor al echipei Internazionale din Milano, HELENIO HERRERA.

Iată citeva fragmente mai importante din capitolul scris de **Herrera** și publicat în ziarul de specialitate „SPORT“ din **Zürich.**

REZULTATUL, MAI PRESUS DE ORICE

Cu puțini ani în urmă, se putea vorbi că un meci de fotbal constituie în fond o... distracție. Astăzi, nici despre echipele amatoare nu putem afirma că joacă numai de plăcere. În fotbalul profesionist, se urmărește în primul rînd rezultatul, chiar dacă unii nu vor să țină cont de această realitate. Este foarte probabil că unul antrenor, a cărei echipă pierde o finală cu 5—0, i se va desface contractul. Acest lucru este valabil desigur atît în Anglia și R.F.G., ca și în oricare altă țară.

FORȚA ECHIPEI

Tot mai mulți antrenori s-au convins că forța echipei constă nu în etalarea calităților individuale ale jucătorilor, ci în felul cum acestea sînt folosite în slujba echipei. Cu alte cuvinte, calitățile individuale ale jucătorilor trebuie exploatate și canalizate spre a se obține un randament colectiv, o sudură perfectă. De altfel, diversitatea calităților unor jucători a dus la elaborarea și punerea în practică a unor tactici diferite de joc. Italienii au avut întotdeauna un cuvînt de spus în alegerea și folosirea diferitelor sisteme și variante de joc. Ei sînt și azi, un exemplu în căutarea noului, în ciuda unor specialiști din unele țări care nu vor să recunoască moartea bătrînului sistem „W.M.“.

După ce Helenio Herrera trece în revistă istoricul diferitelor sisteme de joc insistînd pe WM și variantele sale, el se ocupă îndeaproape de...

... SISTEMUL 4–2–4

„Pentru a-și întări apărările, azi, aproape toate echipele din lume folosesc sistemul de joc 4—2—4. După părerea mea, prin introducerea în acest sistem a așa-numitului „libero“, jocul defensiv a atins o adevărată culme. Acum, se caută diferite modalități pentru a contracara, prin acțiuni ofensive și diferite variante în atac, sistemele defensive.

În urmă cu cîțiva ani s-a crezut că un apărător trebuie să joace numai în defensivă, iar înaintașul central este acel jucător care trebuie să înscrie goluri. Bineînțeles, apărătorul este în primul rînd un jucător defensiv, iar înaintașul central este un om de atac. **Dar cei care vor să aplice sistemul modern de joc trebuie să înțeleagă, că azi, o echipă se apără aproape cu tot efectivul de joc și atacă, pe cît posibil, cu același număr de jucători.**

Aceasta înseamnă că, în fotbalul modern, fiecare jucător trebuie pregătit atît ca înaintaș cît și ca apărător. El trebuie să știe să dirijeze jocul, în orice poziție s-ar afla pe teren.

Pentru un antrenor nu este greu să transforme demodatul sistem WM în așezarea 4—2—4. Natural, pentru aceasta trebuie să aibă la dispoziție jucători de valoare. Eu cred, de pildă, că orice echipă de club din Anglia pe care aș antrena-o și-ar putea schimba sistemul de joc (adaptîndu-l la „4—2—4“) în mai puțin de o lună. La Internazionale Milano am avut pînă acum doi jucători englezi: **Eddie Firmani** și **Gerry Hitchens.** Ambii au fost fotbaliști eminenți; ambii au manifestat un interes deosebit pentru tactica de joc. De aceea, ei s-au acomodat foarte repede cu tactica folosită de Inter. Această constatare îmi dă un curaj deosebit să afirm că fotbalul englez poate fi modernizat în mai puțin de o lună

SĂ CUNOAȘTEM CALITĂȚILE ȘI DEFECTELE JUCĂTORILOR

Mulți antrenori sînt de părere că atunci cînd preiau o echipă trebuie să înceapă munca de la cap, să lucreze cu totul altfel decît predecesorul său. Unii caută să îmbunătățească pregătirea fizică a jucătorilor, alții își bazează viitorul succes pe diferite planuri tactice sau insistă asupra tehnicii individuale a jucătorilor. Pentru mine, toate acestea la un loc constituie un capitol extrem de important: jucătorul trebuie să aibă un fizic adecvat, îndeminare în conducerea, balonului, intuiție pentru tactica de joc și în fine, să existe un climat favorabil în relațiile dintre jucători. Apoi, va trebui să cunosc perfect pe fiecare jucător în parte, să constat care sînt calitățile lui naturale și care îi sînt deficiențele. Dar, aceste lucruri le constat în urma unei supravegheri atente, atît la antrenamente cît și la jocuri. Cunoscînd îndeaproape toate aceste amănunte esențiale, voi putea elabora un plan tactic potrivit calităților individuale ale jucătorilor. Un exemplu. Cînd am venit la Inter am constatat că extrema stîngă Corso nu este un om potrivit pentru postul acesta. Un jucător cu calitățile sale, plin de energie, care poate jongla cu balonul, este cu mult mai prețios pentru echipă în jocul de la mijlocul terenului decît pe extreme. Calitățile sale, temperamentul său, marea sa putere de joc nu au nimic comun cu un post ca acela de extremă stîngă unde rareori jucătorul este în activitate. De fapt, la Internazionale se joacă fără extremă stîngă și cu toată această „greșeală“, Inter a cîștigat de patru ori campionatul Italiei, de două ori „Cupa campionilor europeni“ și o dată „Cupa intercontinentală“.

Pentru antrenori există o singură rețetă: să țină cont de talentul și de randamentul maxim pe care jucătorii îl pot da echipei.

GÎNDIȚI CE FACEȚI PE TEREN!

Îndată după ce și-a fixat tactica de joc, antrenorul își poate începe în mod serios activitatea. Una din cele mai importante sarcini ce revin antrenorului constă în a-i convinge pe jucători să gîndească. Un fotbalist cu un talent neobișnuit înnăscut nu poate escalada adevărata măiestrie, dacă nu știe să gîndească. Un băiețaș de 7 ani este capabil să dribleze 6 sau 7 jucători și este deci talentat. Dar, acest talent nu va ști să-și etaleze în viitor calitățile, dacă nu este îndrumat de antrenori și nu va fi convins de la început despre necesitatea gîndirii în timpul jocului.

FOLOSIȚI ÎN MOD UTIL ȘI PERFECȚIONAȚI NECONTENIT CALITĂȚILE JUCĂTORILOR

Jucătorii mari sînt înzestrați cu calități native, dar aceasta nu ajunge. Ei trebuie să-și perfecționeze necontenit aceste calități spre a fi folosite apoi cu o eficiență maximă.

Rolul antrenorului constă tocmai în a crea din acești jucători fotbaliști care să dea un randament maxim. O asemănare din domeniul artelor este edificatoare: să zicem că, un pictor tînăr, talentat, are toate condițiile materiale necesare creației. Lucrările sale nu se bucură însă de popularitate, pentru că stilul său, subiectele alese nu sînt căutate pe piață, nu sînt pe placul publicului. Fiind însă îndrumat de un ochi priceput, ce anume să picteze, ce stil să adopte, tînărul devine în scurt timp un pictor renumit, lansîndu-se cu succes pe plan internațional. Așa e și-n fotbal... **Antrenorul va trebui să-i prescrie jucătorului sarcinile pe care trebuie să le aibă în echipă, bineînțeles în funcție de calitățile pe care le posedă.** Să presupunem că un atacant central are calități, dar îi lipsește mobilitatea, viteza. Astfel, el va fi ușor marcat de unul din adversari, în acest caz, antrenorul trebuie să-i prescrie o tactică specială. Pentru a-i explica elevului tactica potrivită, plasamentul în timpul jocului, antrenorul va trebui să-i deseneze schița pe tablă sau pe hîrtie. Orice prilej trebuie folosit în acest scop (în timpul liber, cu ocazia unor deplasări, înaintea sau în timpul meselor, etc., etc.). Esențial este faptul ca jucătorul să cunoască schema, să o învețe ca un elev conștiincios. Cînd, în teorie, el își cunoaște misiunea pe teren, atunci schema trebuie exersată la antrenament și apoi la meci. După fiecare joc, în ședințele de analiză antrenorul trebuie să-i reamintească felul în care s-a priceput sau nu să aplice indicațiile primite.

PENTRU ANTRENORI

Vorbiți convingător, analizați greșelile și slăbiciunile care se pot înlătura.

Desigur, uneori, asemenea discuții nu sînt ascultate cu plăcere de jucători. De aceea, orice prilej prielnic care se ivește trebuie folosit în această direcție. Discutînd cu jucătorii, ascultîndu-le părerile, ei trebuie forțați să gîndească, să judece anumite situații ivite în joc.

★

Fotbalul modern este dominat de apărători, dar care, la nevoie, acționează fulgerător în atac, în timp ce „libero“ păzește terenul descoperit. Un antrenament eficient înseamnă exersarea acțiunilor în viteză. TOTUL TREBUIE FĂCUT ÎN VITEZĂ, ÎNTR-O VITEZĂ DIN CE ÎN CE MAI MARE.

Jocul de azi nu mai este atît de frumos poate, ca cel de ieri, dar el a devenit indiscutabil mai interesant. Antrenorul trebuie să-l convingă pe jucători săi despre acest adevăr... Este de fapt o contribuție importantă pe care o aduce fotbalului modern.

DE CE NU TERENURI CU DIMENSIUNI MAXIME? ...Ar fi o armă contra apărărilor aglomerate

N. VÎLCOV

antrenor

Din anul 1863, data nașterii fotbalului modern, jocul acesta — evoluînd continuu — a reușit să pasioneze sute de milioane de oameni, de pe tot cuprinsul globului. Ultimul campionat mondial, desfășurat în Anglia, datorită televiziunii și radioului a putut fi urmărit de peste 400.000.000 de iubitori ai fotbalului. Aceștia însă la prea puține partide au fost complet satisfăcuți de latura spectaculară a jocului, căci majoritatea echipelor participante au pus un accent deosebit pe o apărare ermetică, „zăvorind“ și „betonînd“ drumul către poarta proprie. Desigur că aceasta nu se poate realiza decît prin mărirea numărului de apărători și, deci, reducerea numărului de atacanți.

Apărările aglomerate și supraaglomerate, născute din frica de a nu pierde, răpesc enorm de mult din frumusețea acestui joc, care trebuie să se desfășoare în continuă mișcare, în viteză cît mai mare, condiție esențială pentru asigurarea laturii emoționale de spectacol. Bineînțeles că pregătirea tehnică și tactică trebuie să stea la baza jocului.

Dimensiunile terenului, prevăzute de regulamentul de joc încă din anul 1863, sînt următoarele: lungimea de la 90—120 m și lățimea de la 45—90 m. Dimensiunile cele mai des folosite sînt: 105×70 m. și 110×75 m. Terenuri de 120×90 m. — deci maxime ca mărime — nu mai există în nici o țară.

Desigur că față de pregătirea fizică de la data întocmirii regulamentului, actualele dimensiuni ale terenului de joc erau de neconceput. La Olimpiada din 1892 suta de metri era parcursă în 14", iar la probele de rezistență se înregistrau timpi cu mult sub nivelul celor de azi. Fotbaliștii se mișcau și mai lent, iar de rezistență în regim de viteză nici nu se vorbea pe atunci. Astăzi viteza de deplasare și rezistența în regim de viteză a fotbaliștilor s-au mărit considerabil și, deci, terenul de joc, zonele de acțiune ale jucătorilor sînt acoperite cu mult mai mare ușurință iar jucătorul care are mingea este atacat mult mai repede decît în trecut.

Să exemplificăm.

Pe un teren de 100×64 (dimensiunile minime pentru jocuri internaționale), fiecare jucător — exceptînd portarul — are de acoperit în medie 640 mp.; pe un teren de 110×75 m fiecare jucător are de acoperit 825 mp.; iar pe un teren de 120×90 m. ar avea de acoperit 1080 mp.

Nu trebuie să fii specialist ca să-ți dai seama că terenul maxim ar pune apărărilor probleme noi și grele, căci mai ușor este să marchezi adversarul într-o zonă mai mică și mult mai greu într-o zonă mai mare. Pe de altă parte, atacanții — beneficiind de spații libere mai mari — ar putea desfășura acțiunile de atac cu o eficiență sporită, iar cursivitatea jocului, adică tocmai ceea ce asigură spectacolul, ar crește și ea. De aceea cred că sistemele defensive actuale cu „măturător“ („libero“) diverse „lacăte“, „zăvoare“ și „bunkere“ ar fi puse la grea încercare pe terenuri cu dimensiuni maxime și n-ar fi exclus de loc ca ele să dispară, cedînd locul unui joc de manevră largă, bazat pe viteză sub toate formele ei. Căci, oricît de abil și de rapid ar fi jucătorul „libero“, el n-ar putea acționa cu succes în spatele unei linii de fundași desfășurați pe o distanță de 90 m (lățimea maximă a terenului), iar dublarea permanentă și ajutorul reciproc în apărare, de asemenea, ar fi mult mai greu de realizat.

Jocul ofensiv, în schimb, ar primi un impuls nou, iar stagnarea momentană a jocului va fi depășită spre mulțumirea iubitorilor de fotbal de pretutindeni.